

医療版エンディングノート MOTTE(もって)

この手帳はあなたが行ってほしい治療やケアなどあなたの思いを記入し、大切な人に伝えるものです。

無料配布中



▼配布・問合せ先
役場福祉介護課 47-5045
※地域サロンなどで配布を希望する場合は事前に下記問合せ先に電話で予約が必要です。
在宅医療介護連携相談センター たちお(館林市苗木町2497-17 医師会内) 55-0118
受付時間 平日9:00~16:00

年金・税金

11月30日は年金の日

「ねんきんネット」を利用すると、年金記録の確認や将来の年金受給見込額の試算をすることができます。

▼ねんきんネット <https://www.nenkin.go.jp/>
▼問合せ先 太田年金事務所 49-3716(音声案内11)

予約制による年金相談

▼予約方法 電話で日本年金機構に申し込む
※相談者と配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容の確認をします。
▼予約時間帯
月曜日 午前9時~午後6時
火~金曜日 午前9時~午後4時
第2土曜日 午前10時~午後3時
※予約状況により、希望の日時を調整させていただきます。
▼その他 代理人による相談の場合

今月の納税

▼納期限
固定資産税(4期) 11月30日
国民健康保険税(5期) 11月30日
介護保険料(5期) 11月30日
後期高齢者医療保険料(5期) 11月30日

相談

DV ストーカー 悩みを電話で相談
女性の人権ホットライン
強化週間 11.15~11.21
☎0570-070-810
受付時間 午前8時30分~午後7時
※祝日、祝日は午前10時~午後5時

教室

やってみよう！スマホ体験教室

▼会場・期日 【役場】11月7日、16日
【高島公民館】11月15日、長柄公民館 11月21日
▼時間 午後1時30分~2時30分
▼内容 スマートフォンの基本操作などを実際に操作しながら学ぶ
▼定員・参加費 各回7人(先着順)・無料
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込・問合せ先 役場福祉介護課 47-5045

からだばかばかヨガ教室

▼期日 12月11日、18日
※2日間とも同じ内容。
▼時間 午前10時~11時30分
▼会場 保健センター
▼内容 ヨガに関する講話と実技
▼定員 各日20人(先着順)
▼参加費 無料
▼持ち物 ヨガマット、上履き(かかとがあるもの)、飲み物
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 11月20日
▼申込・問合せ先 保健センター 88-5533

ふれあい保育

12月の予定 [9:00~12:00]
※予定は変更になることがあります。

親子活動日	
4日(月) 季節の製作	18日(月) 親子ストレッチ ママピラティス
7日(木) 読み聞かせ	
11日(月) お話を聞く会	21日(木) クリスマス会
14日(木) 季節の製作	25日(月)・28日(木) 誕生日会

開放日	
5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)・19日(火)・20日(水)・26日(火)・27日(水)	のびのび遊ぶ 自由時間が中心
1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)	サークル活動 支援・開放日

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受付中

【火・水・金曜日】0歳~就学前の子どもと保護者
【月曜日】0歳~1歳の子どもの保護者 【木曜日】2歳以上の子どもと保護者
▶問合せ先 子育て支援センター(中野幼稚園内) 88-4808(9:00~15:00)

子育て支援室

子育て中のお母さん、これからお母さんになる妊婦さん、支援室に遊びに来ませんか。風の子保育園子育て支援室では、赤ちゃん体操や親子遊び、リズムや園庭遊び、そしてお散歩や園外遊びを親子で楽しんでいます。また、子育ての悩みや疑問を出し合える時間も大切にしています。きっと子育ての参考になりますよ。ぜひどうぞ!

曜	対象年齢
月	自由開放日 ※年齢を問わず自由に利用できます。
火	1歳児 ※令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれの子ども
水	0歳児(後期) ※令和4年4月2日~はい出した赤ちゃん
木	0歳児(前期)・妊婦さん ※生後3か月~まだはわない赤ちゃん
金	2歳児 ※令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれの子ども

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受け付けています。受付時間は12:30~14:00です。

▶申込・問合せ先 風の子保育園子育て支援室 88-7655(9:00~14:00)

おうちでくたくアプリ ポイント付与対象事業

広報おうち紙上のマークはこれ!



スマホで健康づくりの取り組みをポイント化したり、体調管理したりできるシステム「おうちでくたくアプリ」。健康教室・講座やイベントに参加してポイントを得よう。これらの開催情報は、広報おうちにも掲載されます。このマーク(目印)を探してね(本紙では22ページにも)。



88-5533

▼申込・問合せ先 保健センター

▼申込方法 電話で申し込む

▼参加費 500円

▼内容 計測、血圧、検尿、血液検査(肝機能・貧血・血糖・脂質)、診察

▼会場 保健センター

▼時間 午前8時30分~11時

▼期日 12月14日

▼生活習慣病健診 19~39歳(令和6年3月31日現在年齢)で勤務先などで健診を受ける機会のない人を対象に、生活習慣病健診を実施します。

健診

生活習慣病健診

11月は児童虐待防止推進月間



子どもを虐待から守るのに、理由はいろいろな

何かが起こるその前に! いちはやく
とにたく連絡

匿名可能 秘密厳守 189
通話無料
お住まいの地域の児童相談所に
つながります

定例相談

法律相談(要予約・定員8人)

11月18日(土)・神谷弁護士
12月16日(土)・相澤弁護士
午後1時20分~4時、邑楽町役場
役場住民保険課 47-5017

人権・行政相談(電話予約も可)

12月14日(木)・午前10時~午後3時
令和6年1月11日(木)・午後1時30分~4時
青葉・福島・猿橋・関口・齊藤・小倉相談員
役場住民保険課 47-5017

女性のための法律相談(要予約)

11月15日(水)・午後1時~4時30分
定員3人、洋泉興業大泉町文化むら
12月20日(水)・午後1時~4時30分
定員3人、邑楽町役場
役場住民保険課 47-5017

福祉相談(専用電話)

月~金曜日(祝日除く)
午前9時~午後4時
社会福祉協議会 88-7620

緑の相談室(祝日、年末年始除く)

毎週木曜日・午前10時~午後3時
県森林公園「おうちの森」 88-7188

消費生活相談(平日のみ)

午前9時~正午、午後1時~4時30分
町消費生活センター 47-5047

交通事故相談(平日のみ)

午前9時~午後4時
県交通事故相談所 027-243-2511

年金相談(要予約)

11月16日(木)・午前10時~午後3時
館林市役所保険年金課 47-5139

ストレス・こころの相談(要予約)

12月7日(木)・午後1時~3時
館林保健福祉事務所 72-3230

エイズ相談(HIV抗体検査)(要予約)

毎週火曜日(祝日除く)午前10時~11時
館林保健福祉事務所 72-3230

自死遺族相談(要予約)

12月7日(木)、令和6年11月11日(木)
午後1時15分~
県こころの健康センター 027-263-1156

小中学生に関わる教育相談

月~金曜日(祝日除く)
午前9時~午後5時
町教育相談室 88-9779

みなさんの健康寿命を伸ばすために
邑楽町健康寿命延伸事業を紹介

健康寿命とは……

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、2019(令和元)年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。

【厚生労働省 e-ヘルスネットより】

町では国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者に対して、生活習慣病予防と介護予防を一体的に実施する取り組みとして以下の取り組みを行っています。

①ハイリスクアプローチ(個別の働きかけ)

健診結果を分析し、健康リスクが高いと判定された人に対して、保健師・管理栄養士の個別訪問を行います。行動変容を促し、病気を未然に防ぎます。



②ポピュレーションアプローチ(集団への働きかけ)

地域のサロン活動やサークル活動などの場に管理栄養士や健康運動指導士を派遣し、元気な人にも、より健康になっていただける場を提供します。派遣を希望する場合は役場住民保険課へご連絡ください。



▶問合先 役場住民保険課 47-5020

問 保健センター 88-5533

2023.11.14 Blue Light Up 17:00~20:00

世界糖尿病デーに、シンボルタワーのブルーライトアップを実施

防火防災訓練用資器材を整備
町女性消防隊に、防火防災訓練用資器材として、消火訓練用放射器具と模擬消火訓練装置セットが整備されました。
これは、宝くじの収益金などを財源に、(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用したものです。



▼問合先 館林地区消防組合邑楽消防署 88-5551

群馬県最低賃金の改正
群馬県最低賃金は令和5年10月5日から時間額935円に改正されました。
▼問合先 群馬労働局賃金室 027-896-4737

防災行政無線の試験放送
町では、災害時に国から全国瞬時警報システム(デジタル)で送信される緊急情報の試験放送を行います。
▼日時 11月15日(水)午前11時
▼問合先 役場総務課 47-5018



TOWN INFORMATION ORA 情報広場

資源の再利用でごみを削減しよう

小型家電など無料回収 11月25日(土)

町では、小型家電などの無料回収を実施します。また、同日に有料で古タイヤなどの有料回収も実施します。処分に困っている物がある場合はこの機会にぜひご利用ください。

- ▶期日 11月25日(土)(雨天決行)
- ▶時間 午前9時~正午
- ▶場所 おうら中央多目的広場

《無料で回収する物》

- ①小型家電
- ②古着・古布(ビニール袋に入れる)
- ③廃食用油(ペットボトル容器に入れる)

《有料で回収する物》

- ①古タイヤ
- ②廃バッテリー
- ③廃消火器

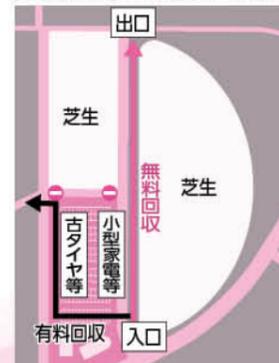
▶問合先

役場建設環境課 47-5036
※有料回収の価格は町ホームページまたは回収板で確認ください。

回収できるものや
有料回収の価格は
町ホームページで



【会場見取り図】※会場内は一方通行です。



お知らせ

住生活総合調査を実施

12月1日(金)、全国で住生活総合調査が行われます。対象となった場合には、調査へのご協力をお願いします。
▼対象 10月に実施された住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出された世帯
▼問合先 住生活総合調査事務局 0120-169-1037

活力ある地域づくりを推進

第29区自治会集会所に物置、ベンチ、椅子などが設置されました。これは、宝くじの収益金などを財源に、市町村振興協会が実施している「魅力あるコミュニティ助成事業」を活用したものです。
▼問合先 役場企画課 47-5009



地域活動で活用するために

11月・12月の健康カレンダー

▶会場・問合先 保健センター 88-5533

月日	種目	受付時間	対象
11/24(金)	2歳児歯科健診	午後 0:50~ 1:15	令和3年10月生まれの幼児
28(水)	離乳食相談	午前 9:30~ 9:45	生後4カ月~12カ月までの乳児(予約制)
28(水)	4カ月児健診	午後 0:50~ 1:15	令和5年7月生まれの乳児
30(金)	子育て相談	予約制	幼児(希望者)
12/6(水)	3歳児健診	午後 0:50~ 1:15	令和2年8月生まれの幼児
7(水)	ことばの相談	予約制	幼児(希望者)
11(月)	健康相談	午前10:00~11:30	健康上の悩みや疑問のある人
13(水)	8カ月児健診	午後 0:50~ 1:15	令和5年3月生まれの乳児

※健診は混雑回避のため、受付時間を区切ってご案内します。詳細は個別発送の通知を確認してください。

人口の動き

世帯数 10,929世帯 (+13)
男 13,154人 (-4)
女 12,696人 (+11)
計 25,850人 (+7)
内外国人 1,198人 (+17)
※10月1日現在(前月比)

火災と救急

火災発生件数	1件(17)
交通事故出動	7件(61)
急病出動	68件(605)
その他の出動	28件(188)
救急出動合計	103件(854)

※9月分(1月からの累計)



麻薬・覚醒剤・大麻
乱用防止運動

違法薬物に関する情報提供は
「あやしいヤクヅ連絡ネット」
☎ 03-5542-1865

薬物で困ったら1人で悩まず相談を!

厚生労働省 薬物相談 検索

12月の休日当番医

◇診療時間 内科・外科/午前9時~午後5時 耳鼻科/午前9時~午後1時 歯科/午前9時~正午(受付は午前11時30分まで)
◇救急病院の問合先 救急テレホン 73-5699 ※必ず電話してから保険証をお持ちになって受診してください。

	外科系	内科系	耳鼻科	歯科	
3日(日)	富士クリニック 大泉町富士 ☎20-1971	みづほクリニック 大泉町西小泉 ☎20-1122	小児科おぎわらクリニック (小児科のみ) 大泉町坂田☎61-1133	川田耳鼻咽喉科医院 館林市仲町 ☎72-3314	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
10日(日)	慶友整形外科病院 館林市赤生田町 ☎49-9000	竹越医院 明和町新里 ☎84-3137	長谷川クリニック 館林市松原 ☎80-3311		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
17日(日)	川島脳神経外科医院 館林市岡野町 ☎75-5511	湯沢医院 大泉町西小泉 ☎62-2209	小西医院 千代田町赤岩西 ☎86-2261	川村耳鼻咽喉科医院 館林市新宿 ☎72-1337	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
24日(日)	澤田皮膚外科 館林市新宿 ☎70-7703	新井内科 大泉町仙石 ☎20-1220	神尾内科医院 館林市緑町 ☎75-1288		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
30日(土)	新橋病院 館林市下三林町 ☎75-3011	ごが内科検クリニック 館林市栄町 ☎73-7587	まりレディースクリニック 館林市木戸町 ☎76-7775	多々良診療所 館林市西高根町 ☎72-3060	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
31日(日)	小曾根整形外科 館林市松沼町 ☎72-7707	いたくら内科クリニック 板倉町朝日野 ☎70-4080	加藤医院 光善寺 ☎89-1031	公立館林厚生病院 (小児科のみ) 館林市成島町 ☎76-8031	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818

予約時間
午前8時30分~11時
診察時間
午前9時~午後5時

群馬県保険医協会 11月の健康テレホンサービス(☎027-234-4970)▶電話をすると3分間の健康講話が聞けます

直接相談タイム(医師が相談や質問にお答えします) 12月7日(水)午後7時30分~8時30分	① 低血圧の心配	② お子さんの耳は大丈夫?	③ 帯状疱疹
	④ 歯の神経を取って放置したら?	⑤ 糖尿病と歯科治療	⑥ 子宮外妊娠